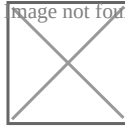


Εσείς νανουρίζετε «σωστά» το μωρό σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



[24491032_shutterstock_218070889.limg handler](#)

Το νανούρισμα είναι μια παλιά, αλλά πολύ απολαυστική τακτική, τόσο για εσάς, όσο και για το μωρό σας. Το νανουρίζετε όμως σωστά;

Τα μωρά είναι έτσι κι αλλιώς ευτυχισμένα όταν βρίσκονται κοντά στις μαμάδες τους, η αγκαλιά μας όμως την ώρα του νανουρίσματος είναι ακόμη μια σημαντική αφορμή για να νιώσει ευτυχία και ασφάλεια!

Παράλληλα, το νανούρισμα ηρεμεί το μωρό, το γαληνεύει και το βοηθάει να προετοιμαστεί για τον ύπνο. Η μουσική από τα χείλη μας και οι κινήσεις μας, κατά τη διάρκεια του νανουρίσματος, εκτός του ότι το γαληνεύουν, το προετοιμάζουν για αυτήν την πολύ σημαντική διαδικασία του ύπνου.

Επίσης, το νανούρισμα είναι μια συνήθεια που θα του δημιουργήσει υπέροχες αναμνήσεις και συναισθήματα. Τέλος, με το καθημερινό νανούρισμα το μωρό διαμορφώνει στο μυαλό του εικόνες που αργότερα θα εξελίξει, ενώ επηρεάζεται η συναισθηματική του νοημοσύνη που χτίζεται κάθε μέρα και κάθε νύχτα.

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος νανουρίσματος;

Οι διαθέσιμες μέθοδοι που θα αποκοιμίσουν το μωράκι μας ποικίλουν. Νανούρισμα, αγκαλιά και περπάτημα, πιπίλα, βόλτες με το καρότσι. Επιλέγουμε τη λύση που ανταποκρίνεται καλύτερα στις επιθυμίες του μωρού και τις δικές μας αντοχές

1. Το παραδοσιακό νανούρισμα

Λικνίζουμε το μωρό με απαλές κινήσεις τραγουδώντας του νανουρίσματα ή τραγούδια που μας αρέσουν αρκεί να έχουν απαλή μελωδία με απλούς και αισιόδοξους στίχους.

2. Περπατάμε αγκαλιά μιλώντας χαμηλόφωνα

Μερικές φορές αυτό που θέλει το μωρό είναι απλά να ξεχαστεί. Περπατώντας μέσα στο σπίτι παρατηρεί το περιβάλλον, κουράζεται και κοιμάται. Παράλληλα η χαμηλόφωνη «κουβεντούλα» μας, το βοηθάει πολύ στο να αποκοιμηθεί

3. Νανούρισμα με φως και κίνηση

Ένα μόνιπλε ή κάποια λάμπα με χρώμα και φως (όπως η λάμπα λάβας) μπορεί να νανουρίσει το μωρό καθώς την κοιτάζει.

4. Η «μονότονη» φασαρία

Ακούγεται απίστευτο ειδικά αν εμείς δεν μπορούμε να κοιμηθούμε όταν ακούγεται ο παραμικρός θόρυβος στο σπίτι και όμως μερικά μωρά νανουρίζονται από τους μονότονους θορύβους των ηλεκτρικών συσκευών όπως το πλυντήριο, το σεσουάρ, η ηλεκτρική σκούπα ή ο ήχος του νερού που τρέχει όπως πχ από το ντους ή τη βρύση.

5. Η κλασσική βόλτα με το καρότσι ή με αυτοκίνητο

Τα περισσότερα μωρά δεν αντέχουν να μείνουν ξύπνια περισσότερο από 20 λεπτά όταν τα μεταφέρουμε. Επιλέγουμε μια διαδρομή δεκάλεπτης διάρκειας (συν την επιστροφή) και την ακολουθούμε με συνοδηγό...το μωρό!

Σύμφωνα πάντως με την Lynne Murray, καθηγήτρια εξελικτικής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Reading, που έχει περάσει περισσότερα από 40 χρόνια ερευνώντας την εξέλιξη των παιδιών, εξηγεί ότι τα μωρά που έχουν συνηθίσει να τα κουνάνε για να κοιμηθούν συνειδητοποιούν τι τους συμβαίνει μόλις η μητέρα τα ακουμπάει κάτω, για παράδειγμα στην κούνια τους, και ξυπνάνε αποζητώντας και πάλι το συγκεκριμένο νανούρισμα.

Στο βιβλίο της με τίτλο «The Psychology of Babies», η καθηγήτρια προτείνει στους νέους γονείς, λίγες εβδομάδες αφού τα παιδιά τους μεγαλώσουν κάπως και δεν αποκοιμούνται αμέσως κάθε φορά που τρώνε, να παρατηρήσουν τι κάνουν τα παιδιά τους όταν είναι νυσταγμένα. Αν για παράδειγμα κάνουν πιπίλα το δάχτυλό τους μπορούν να τα τυλίξουν με ένα σεντόνι με τα χέρια κοντά στο στόμα. Άλλα μωρά νυστάζουν κοιτώντας περίπλοκα σχέδια και θα μπορούσαν να επιλέξουν κάτι τέτοιο για τα σεντόνια ή την μπάντα της κούνια τους. Βοηθητικά μπορεί επίσης να είναι τα αγαπημένα τους σκεπάσματα ή κουκλάκια, που τους δημιουργούν ασφάλεια και ηρεμία, ίσως και λόγω της μυρωδιάς ή της υφής τους. Έτσι, λέει, θα αποφύγουν να έχουν πολλά ξενύχτια.

Μάλιστα εξηγεί ότι όλες αυτές οι πρακτικές και η προσπάθεια να έχει το μωρό έναν εύκολο τρόπο για να νανουρίζεται θα πρέπει να έχουν ξεκινήσει πριν προκύψουν προβλήματα ύπνου καθώς έτσι θα είναι λίγες οι πιθανότητες να έχει το μωρό δυσκολίες στο μέλλον.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr